

fórum qualidade de vida nas organizações

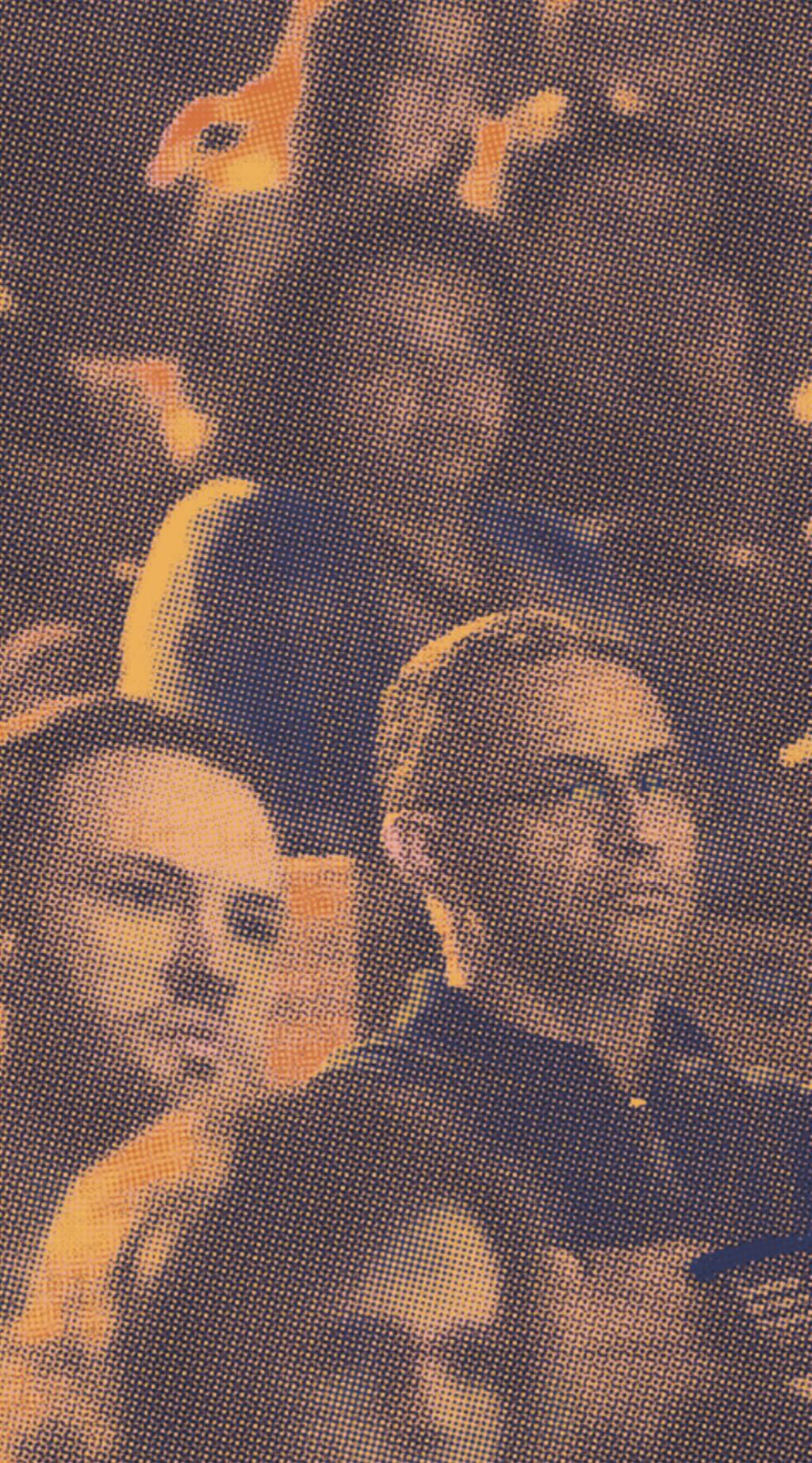
SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DO TRABALHADOR





FÓRUM QUALIDADE DE VIDA NAS ORGANIZAÇÕES

ABRIL
—
2023



SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DO TRABALHADOR

O Fórum Qualidade de Vida nas Organizações integra as ações do Programa de Relacionamento com Empresas do Sesc São Paulo. Voltado para representantes dos setores de recursos humanos e de benefícios das empresas do comércio de bens, serviços e turismo, o Fórum visa disseminar conhecimentos e boas práticas sobre socialização e sobre o acesso às múltiplas possibilidades de ações junto aos beneficiários do Sesc.

eles as condições necessárias para que desenvolvam um bom trabalho de forma saudável. Uma empresa que investe na saúde e na qualidade de vida do trabalhador promove o crescimento pessoal e o amadurecimento emocional de sua equipe. Dessa forma, o trabalhador constrói uma estrutura psicológica capaz de suportar as cobranças e o estresse do mercado competitivo em que está inserido.



A saúde e a qualidade de vida do trabalhador são aspectos de que toda organização precisa cuidar. Preocupar-se com o bem-estar dos funcionários é dar a

Em consonância com a missão do Sesc de contribuir para a transformação social em seus diferentes níveis, o Fórum também servirá como lançamento das ações do projeto “Inspira – Ações para uma vida saudável”, que tem por objetivo estimular hábitos saudáveis, sensibilizando o público a respeito da importância da promoção da saúde para o bem-estar. Os desafios enfrentados pelas organizações para a construção de soluções mais equilibradas e legítimas dentro de suas equipes também compõem o quadro de preocupações do encontro, que visa, ainda, consolidar um espaço de reflexão, diálogo e cuidado.

SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DO TRABALHADOR

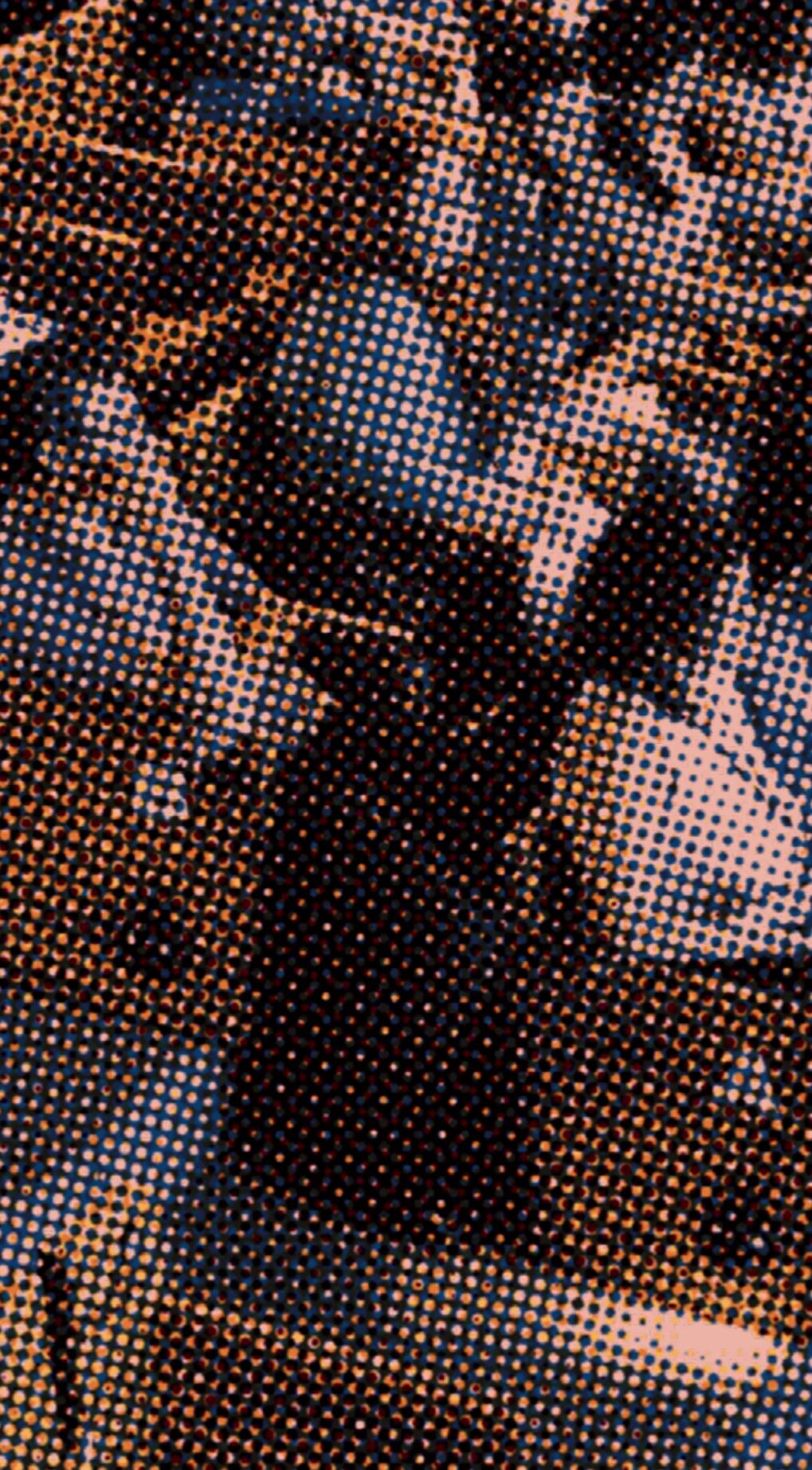
O Fórum Qualidade de Vida nas Organizações integra as ações do Programa de Relacionamento com Empresas do Sesc São Paulo. Voltado para representantes dos setores de recursos humanos e de benefícios das empresas do comércio de bens, serviços e turismo, o Fórum visa disseminar conhecimentos e boas práticas sobre socialização e sobre o acesso às múltiplas possibilidades de ações junto aos beneficiários do Sesc.

eles as condições necessárias para que desenvolvam um bom trabalho de forma saudável. Uma empresa que investe na saúde e na qualidade de vida do trabalhador promove o crescimento pessoal e o amadurecimento emocional de sua equipe. Dessa forma, o trabalhador constrói uma estrutura psicológica capaz de suportar as cobranças e o estresse do mercado competitivo em que está inserido.



A saúde e a qualidade de vida do trabalhador são aspectos de que toda organização precisa cuidar. Preocupar-se com o bem-estar dos funcionários é dar a

Em consonância com a missão do Sesc de contribuir para a transformação social em seus diferentes níveis, o Fórum também servirá como lançamento das ações do projeto “Inspira – Ações para uma vida saudável”, que tem por objetivo estimular hábitos saudáveis, sensibilizando o público a respeito da importância da promoção da saúde para o bem-estar. Os desafios enfrentados pelas organizações para a construção de soluções mais equilibradas e legítimas dentro de suas equipes também compõem o quadro de preocupações do encontro, que visa, ainda, consolidar um espaço de reflexão, diálogo e cuidado.



fórum qualidade de vida nas organizações

SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DO TRABALHADOR

12.04

**Abertura das Atividades
e Informações
às 10h30**

**Mesa: Saúde e Qualidade de
Vida – Indivíduo, Sociedade
e Trabalho.**

Com Esdras Vasconcelos,
Gracia Elizabeth Fragalá e
Bruno Chapadeiro.

Mediação: Alcimar Frazão
às 10h45

**Almoço
às 13h**

**Oficina: Gestão do Tempo
(teórico/prático)**

Com Patrícia Tempski e
Milton de Arruda Martins
às 14h30

**Considerações finais e
Encerramento do Fórum
às 17h15**

programação

11.04

Credenciamento
às 14h

Abertura do Fórum
às 14h15

**Palavra do gerente da
Gerência de Saúde e
Odontologia do Sesc SP**
Com Rogério Ruano,
Gerente de Saúde e Odontologia
do Sesc São Paulo
às 14h20

**Qualidade de vida no cotidiano
desacelerar é possível**
Com Alexandre Coimbra Ama
às 14h30

**Saúde e Trabalho pela
Perspectiva das
Relações Raciais**
Com Clélia Prestes
às 16h

programação

12.04

**Abertura das Atividades
e Informações
às 10h30**

**Mesa: Saúde e Qualidade de
Vida – Indivíduo, Sociedade
e Trabalho.**

Com Esdras Vasconcelos,
Gracia Elizabeth Fragalá e
Bruno Chapadeiro.

Mediação: Alcimar Frazão
às 10h45

**Almoço
às 13h**

**Oficina: Gestão do Tempo
(teórico/prático)**

Com Patrícia Tempski e
Milton de Arruda Martins
às 14h30

**Considerações finais e
Encerramento do Fórum
às 17h15**

SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DO TRABALHADOR

O Fórum Qualidade de Vida nas Organizações integra as ações do Programa de Relacionamento com Empresas do Sesc São Paulo. Voltado para representantes dos setores de recursos humanos e de benefícios das empresas do comércio de bens, serviços e turismo, o Fórum visa disseminar conhecimentos e boas práticas sobre socialização e sobre o acesso às múltiplas possibilidades de ações junto aos beneficiários do Sesc.

eles as condições necessárias para que desenvolvam um bom trabalho de forma saudável. Uma empresa que investe na saúde e na qualidade de vida do trabalhador promove o crescimento pessoal e o amadurecimento emocional de sua equipe. Dessa forma, o trabalhador constrói uma estrutura psicológica capaz de suportar as cobranças e o estresse do mercado competitivo em que está inserido.



A saúde e a qualidade de vida do trabalhador são aspectos de que toda organização precisa cuidar. Preocupar-se com o bem-estar dos funcionários é dar a

Em consonância com a missão do Sesc de contribuir para a transformação social em seus diferentes níveis, o Fórum também servirá como lançamento das ações do projeto “Inspira – Ações para uma vida saudável”, que tem por objetivo estimular hábitos saudáveis, sensibilizando o público a respeito da importância da promoção da saúde para o bem-estar. Os desafios enfrentados pelas organizações para a construção de soluções mais equilibradas e legítimas dentro de suas equipes também compõem o quadro de preocupações do encontro, que visa, ainda, consolidar um espaço de reflexão, diálogo e cuidado.



QUALIDADE DE VIDA NO COTIDIANO DESACELERAR É POSSÍVEL

Alexandre Coimbra Amaral

Psicólogo, Mestre em Psicologia pela PUC do Chile. Consultor em Saúde Mental Organizacional. É colunista do Portal Lunetas do Instituto Alana, terapeuta e autor dos livros “Cartas de um terapeuta para seus momentos de crise”, “A Exaustão no topo da montanha” - livro que dialoga com as questões da saúde mental nas empresas -, e “De mãos dadas” - sobre luto, em coautoria com Cláudio Thebas.

A tecnologia, como o smartphone, trouxe para o cotidiano uma revolução de hábitos, reduzindo drasticamente a tolerância à espera e transformando as relações. O tempo passou a ser preenchido por mensagens, vídeos, podcasts e, a cada novo conteúdo, mais lembretes do que devemos ser ou fazer, levando à exaustão.

Esta palestra trata dos efeitos da cultura deste século nas organizações. Que desafios os RHs têm tido? Que tipos de adoecimentos estão aparecendo no mundo do trabalho? Como ter mais saúde e melhor qualidade de vida no trabalho?



SAÚDE E TRABALHO PELA PERSPECTIVA DAS RELAÇÕES RACIAIS

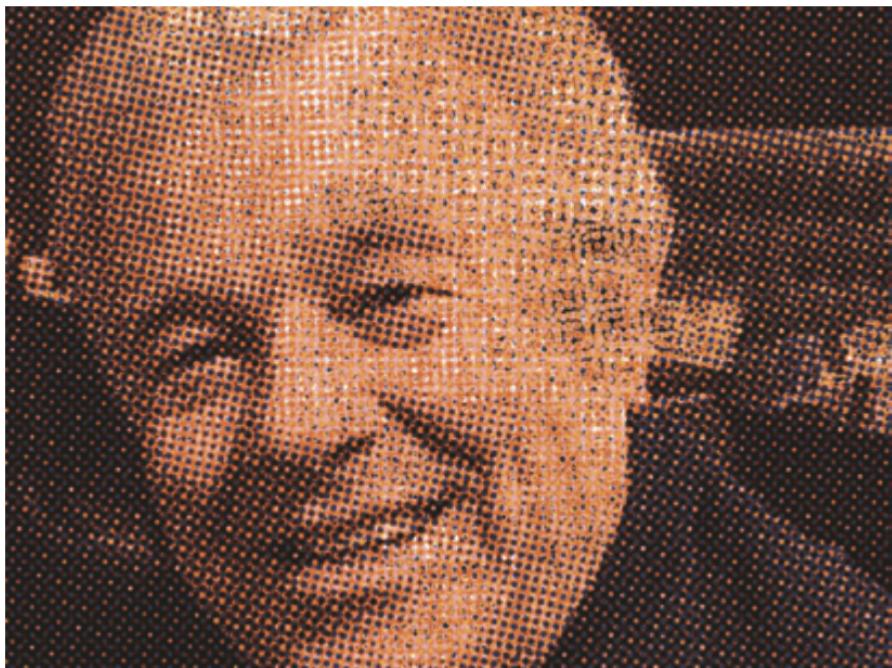
Clélia Prestes

Diretora da Mátria - Saúde, Relações Raciais e de Gênero. Coordenadora de Formação no AMMA Psique e Negritude. Especialista em Psicologia Clínica Psicanalítica (UEL).

Doutora e Mestre em Psicologia Social (USP). Foi Pesquisadora Visitante no Depto. de Estudos Africanos e Afro-Diaspóricos (University of Texas at Austin). Participou do Programa de Liderança Executiva em Desenvolvimento da Primeira Infância, na Harvard University.

Kehinde, personagem de “Um defeito de cor”, obra de Ana Maria Gonçalves, é trazida de um território africano para o Brasil onde é escravizada. Já Mirtes Renata precisou enfrentar vários perigos enquanto trabalhava no momento mais mortal da pandemia de Covid-19, mas a maior vítima foi seu filho, Miguel, morto pelo abandono praticado por Sari Corte Real, a patroa.

O que essas duas mulheres têm em comum? Quais reflexões sobre saúde e trabalho emergem pela perspectiva das relações raciais? Que saúde tem uma sociedade constituída a partir de relações desiguais? Quais recursos para a saúde estão disponíveis para os diferentes grupos raciais no Brasil? Essas são algumas das questões que perpassam esta palestra que traz a perspectiva das pessoas negras.



EU E MINHA QUALIDADE DE VIDA

Esdras Guerreiro Vasconcellos

Psicólogo com Graduação e Doutoramento pela Universidade de Munique, na Alemanha. Pós-Doutorado e Ex-Pesquisador Assistente do Instituto Alemão para o Avanço da Ciência, ‘Max Planck’. Professor Sênior de Pós-Graduação em Psicologia Social e do Trabalho do Instituto de Psicologia/USP. Diretor Científico do Instituto Paulista de Stress, Psicossomática e Psiconeuroendocrinu-nologia. Membro da Academia Paulista de Psicologia – Cadeira nº 10.

Existem grupos de pessoas que resolvem afastar-se dos padrões vigentes de vida e de consumo para criar seus próprios critérios. Um exemplo milenar é o dos monges que se abstêm de consumir grande parte dos bens que a indústria produz, entendendo que isso lhes proporciona melhor qualidade de vida. Veganos, vegetarianos e minimalistas estão entre os que, neste século, alegam alcançar a melhor

qualidade de vida a partir de seu estilo de viver. Se por um lado a Organização Mundial da Saúde considera a estrutura das sociedades industrialmente ricas para definir o que seja qualidade de vida, por outro existe um consenso de que esse conceito precisa ser pensado a partir de uma definição pessoal e individual do que faz nossa vida realmente rica e feliz.



QUALIDADE DE VIDA NAS ORGANIZAÇÕES: O DIÁLOGO COM A SOCIEDADE

Grácia Fragalá

Formada em Serviço Social e com MBA em Gestão de Pessoas e Negócios pela Fundação Instituto de Administração (FIA). Especialista em SDG/ESG Strategy. Vice-Presidente dos Conselhos Superiores Feminino e de Responsabilidade Social da FIESP. Membro do Conselho Orientador da Rede Brasil do Pacto Global - CORB. Conselheira na ABQV. Docente no MBA Gestão Estratégica da Promoção da Saúde e Bem-Estar, no Centro Universitário São Camilo.

Quais são os impactos da vida em sociedade na qualidade da vida de indivíduos no trabalho? Como os profissionais e as empresas podem influenciar a sociedade para favorecer uma relação mais harmoniosa na direção de uma vida mais saudável? O Guia dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), da ONU, para as Empresas, afirma que “os negócios não podem ter sucesso em

sociedades que fracassam.” Num mercado competitivo, no qual produtos e serviços são cada vez mais parecidos, a sociedade valoriza de modo crescente empresas que atuem efetivamente para gerar valor para todos, trabalhadores, acionistas e sociedade. É o tema ESG ganhando cada vez mais espaço nas agendas das organizações.



QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO E SAÚDE DO TRABALHADOR

Bruno Chapadeiro Ribeiro

Psicólogo e Pós-Doutor em Saúde Coletiva pela Escola Paulista de Medicina da Universidade Federal de São Paulo (EPM/Unifesp). Atualmente, é professor adjunto do Departamento de Psicologia de Volta Redonda da Universidade Federal Fluminense (VPS/UFRJ).

Entre os elementos que explicam a definição e a concretização da Qualidade de Vida no Trabalho (QVT), é o controle um dos mais importantes. E controle engloba a autonomia e o poder que os trabalhadores têm sobre os processos de trabalho, incluindo questões de saúde, segurança e suas relações com a organização do trabalho. Pessoas são o que são, por isso as condições, os ambientes e a organização do processo de trabalho devem respeitá-las em sua individualidade.



O CICLO P2A2 COMO FERRAMENTA DE GESTÃO DO TEMPO

Patricia Tempski

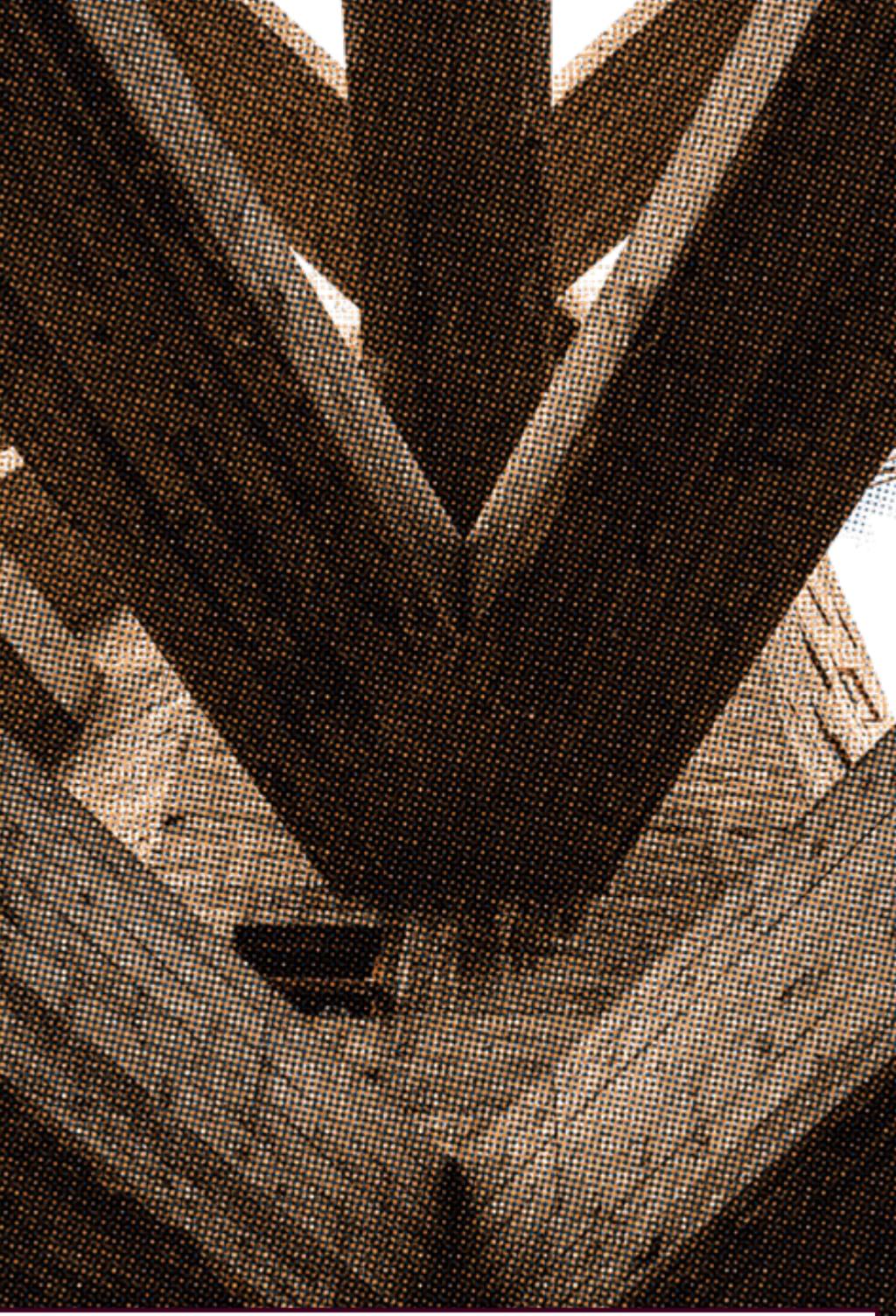
Médica. Livre Docente em Educação na Saúde pela Universidade de São Paulo. Coordenadora do Centro de Desenvolvimento de Educação Médica da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. Faculty na Harvard Macy Institute no curso - Leading Innovation in Health Care & Education.

Milton de Arruda Martins

Médico. Professor Titular de Clínica Médica da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. Master da American College of Physicians.

A Gestão de tempo é uma competência a ser desenvolvida e não deve servir para fazer mais, mas para fazer melhor, desfrutar do tempo e da vida. O Centro de Desenvolvimento de Educação Médica da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (CEDEM-FMUSP), a partir da análise de evidências e experiência com orientação de professores e alunos, propôs um novo modelo para gestão

do tempo, baseado em quatro etapas: planejar, priorizar, agir e acompanhar (P2A2). Com treino e persistência, é possível fazer uma lista de tarefas com objetivos claros e realistas; priorizar ações baseando-se na classificação de tarefas urgentes, circunstanciais e importantes; agendar e cumprir as tarefas; e acompanhar sua execução, mantendo o foco. ?



SESC POMPEIA

SOBRE O SESC POMPEIA

A fábrica onde hoje é o Sesc Pompeia foi construída em 1938 e, em 1945, foi comprada pela Indústria Brasileira de Embalagens Ibesa, fabricantes de tambores.

No final dos anos 70, a convite do Sesc, que havia adquirido o imóvel a anos antes e ali pretendia construir um novo Centro Cultural e Desportivo, a arquiteta italiana Lina Bo Bardi iniciou um longo projeto arquitetônico, inaugurado em 1982.

Os galpões da antiga fábrica foram restaurados e reabilitados às novas funções. Sua infraestrutura possui teatro, espaço cênico, comedor, galpão de oficinas, odontologia, área de convivência com biblioteca, sala de leitura, espaço de brincar (para crianças de 0 a 6 anos) e um pavilhão de exposições, tudo em um mesmo espaço para melhor atender os(as) credenciados(as) e/ou seus(suas) dependentes, em diversas atividades nas áreas de culturas, lazer, saúde e educação.

Em 1986, foi inaugurado o novo prédio do Conjunto Esportivo, projeto concebido por Lina que, atualmente, conta com cinco salas de aula, piscina, ginásio de ginástica multifuncional, dois ginásios poliesportivos e um campo de grama sintética coberto.

informações úteis

Rua Clélia, 93 - São Paulo
Pompeia - São Paulo-SP | CEP: 05042-000
Tel.: (11) +55 11 3871.7700

Horário de Funcionamento

Terça a sábado, das 10h às 22h,
Domingos e feriados, das 10h às 19h

Dados Técnicos

Ano de Inauguração: 20 de janeiro de 1982
Assinatura do projeto da obra de Lina Bo Bardi
O prédio é destinado ao lazer, esportes, saúde e cultura,
com 21.996,50m² de área construída

Comedoria/Restaurante

Terça a domingo e feriados, das 11h30 às 14h30

Restaurante com serviço de prato porcionado no almoço, composto por salada, 1 opção de prato principal (carne ou vegetariano), guarnição, arroz e feijão. Fruta e suco de laranja pasteurizado (300ml) podem ser adquiridos para compor a refeição.

Atente-se ao horário de seu agendamento para o almoço. O sistema atenderá atrasos de até 15 minutos após o período agendado.

Limitado a 1 refeição/dia por credenciado. Necessário apresentar Credencial.

O acesso é feito por meio de agendamentos diários em: centralrelacionamento.sescsp.org.br ou pelo aplicativo: Credencial Sesc SP.

Bar Café

Terça a sábado, das 10h às 21h30;
Domingos e feriados, das 10h às 18h30.

Biblioteca

Terça a sábado, das 11h às 20h;
Domingos e feriados, das 10h às 18h.

Loja Sesc

**Terça a sexta, das 11h às 21h;
Sábados, das 10h às 21h;
Domingos e feriados, das 10h às 18h.**

Brigada de Incêndio

Para a sua segurança o Sesc Pompeia possui Brigada de Incêndio treinada com equipamento de segurança e extintores de acordo com legislação vigente.

serviços

Restaurantes

Pompeu e Pompéia

140 metros - R. Clélia, 233
<http://bit.ly/ifoodpompeu>

Cervejaria Taru - Fábrica Bar

180 metros - R. Clélia, 285
<http://www.cervejataru.com.br>

LAR Vegan

190 metros - R. Clélia, 278

Bourbon Shopping São Paulo

230 metros - R. Palestra Itália, 500
<https://www.bourbonshopping.com.br>

Potência Gaúcha

270 metros - R. Clélia, 363
<http://potenciagaucha.com.br>

Vírgula Bar

300 metros - R. Palestra Itália, 471

Casa de Pães Villa Real (Padaria e Restaurante)

350 metros - Praça Inconfidentes, 21
<http://www.casadepaesvillareal.com.br/>

Restaurante Três Pescadores

350 metros - R. Faustolo, 35
<http://www.trespescadores.com.br/cardapio>

Farmácias

Drogaria Viva Bem

100 metros – Dentro do Mercado Sonda em frente ao Sesc (Subsolo)
(11) 3673-4751

Florata – Farmácia de Homeopatia

140 metros – Rua Clelia, 222
(11) 3969-0141

Drogasil Shopping Bourbon

230 metros - R. Palestra Itália, 500 – 1º andar
(11) 3862-0474

Panvel Farmácia Shopping Bourbon

230 metros - R. Palestra Itália, 500 – 1º andar
0800 642 9001

Drogaria São Paulo

450 metros – Av. Pompeia, 390
(11) 3672-1952

Hospitais

Hospital São Camilo

Unidade Pompeia (Pronto Socorro)

1,3 km – Av. Pompeia, 1178
(11) 3677-4444

Hospital Metropolitano

2,4 km – R. Marcelina, 441
(11) 3677-2000

Hospital Central Sorocabana (Serviço Público)

2,9 km – R. Marcelina, 441
(11) 3677-2000

Bancos

Banco Bradesco

100 metros – Dentro do Mercado Sonda em frente ao Sesc (Terreo)

Lotérica Fique Rico

100 metros – Dentro do Mercado Sonda em frente ao Sesc (Subsolo)

Banco 24h

100 metros - Dentro do Mercado Sonda em frente ao Sesc (Subsolo)

Banco do Brasil

180 metros - R. Clélia, 269

Banco Itaú Shopping Bourbon

230 metros - R. Palestra Itália, 500 - Subsolo

Banco Santander

800 metros - R. Clélia, 902

Telefones Úteis

Polícia Militar:

190

7º Distrito Policial - Lapa:

(11) 3864.7445

Bombeiros:

193

53º Distrito Policial**Parque do Carmo:**

(11) 2748.4900

SAMU:

192

4º Delegacia de Defesa da Mulher - Centro:

(11) 3976.2908

CET:

194

8º DDM Delegacia de**Defesa da Mulher:**

(11) 2742.1701

**Secretaria de Turismo
do Município de São Paulo:**

(11) 3115.2437

Rodoviária Jabaquara:

(11) 3235.0322

Rodoviária Tietê:

(11) 3866.1100

Rodoviária Barra Funda:

(11) 3866.1100



INSPIRA

ações para
uma vida
saudável

11 a 23 de abril 2023

Confira a programação:
sescsp.org.br/inspira





Relacionamento
com Empresas

INSPIRA ações para
uma vida
saudável

Sesc Pompeia
Rua Clélia, 93 - São Paulo
São Paulo-SP
Tel.: (11) +55 11 3871.7700
 /sescpompeia
sescsp.org.br

